

¿CONOCE SUS NÚMEROS DE SALUD?



Edición 07 | SUPERACIÓN DE LA EQUIDAD EN SALUD
UN BOLETÍN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

De 2017 a 2019, hubo más de 3500 visitas al hospital relacionadas con insuficiencia cardíaca y diabetes. Muchas de estas visitas al hospital podrían haberse evitado a través de la atención primaria de salud y el cambio de estilo de vida. Tome el control de su salud aprendiendo sus números de salud y rastreando sus cambios de salud a lo largo del tiempo.

¿CUÁLES SON SUS NÚMEROS?

La presión arterial, el colesterol y el azúcar en la sangre son pruebas que pueden ayudarle a aprender sobre su salud. Estos números de salud pueden mostrar si usted está en riesgo de problemas de salud. Muchos problemas de salud relacionados con la presión arterial alta, el colesterol y el azúcar en la sangre son evitables. Si revisa sus números regularmente, puede ver cómo cambia su salud. El seguimiento de sus números de salud es una excelente manera de prevenir y ayudar a comprender problemas de salud graves. Si ve que sus números de salud aumentan, puede hacer una cita para ver a un médico y hacer preguntas sobre los cambios que ve. Los síntomas como dolor en el pecho, dificultad para respirar o fatiga pueden significar que usted ha desarrollado un problema de salud. Si experimenta estos síntomas, busque atención médica de inmediato.

REVISE SUS NÚMEROS

Lugares donde están disponibles pruebas de salud comunes:

● FARMACIA

Las farmacias y supermercados pueden controlar su presión arterial y azúcar en la sangre de forma gratuita. Algunas de estas farmacias tienen máquinas de autoservicio que verifican los números básicos de salud.

● CENTRO DE SALUD

Un centro de salud ofrece muchos servicios de salud. También puede encontrar un médico de atención primaria allí. Encuentre un centro de salud aquí: snapcapwny.org/#members2

● LABORATORIO DE ANÁLISIS DE SANGRE O LABORATORIO CLÍNICO

Un laboratorio toma una muestra de sangre, orina y otros fluidos corporales o tejidos para analizar la información sobre su salud. Las pruebas de laboratorio generalmente son ordenadas por un médico. Otras pruebas pueden estar disponibles sin un médico, pero pueden no estar cubiertas por su seguro. Encuentre laboratorios aquí: www.labfinder.com

● HOGAR

Los equipos de pruebas en el hogar pueden ayudarle a realizar un seguimiento entre las visitas de atención médica.



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity

SIGNOS Y SÍNTOMAS IMPORTANTES



Nuestro cuerpo comunica problemas de salud a través de signos y síntomas. Los **signos** son normalmente visibles o se pueden medir. Su temperatura, respiración y frecuencia cardíaca son los signos más comunes. La presión arterial, el azúcar en la sangre y el colesterol también son signos importantes. Los **síntomas** son condiciones que usted puede sentir, pero otros podrían no ver. Los síntomas comunes incluyen dolor, náuseas, mareos y fatiga. Es importante recordar que cada persona es única. Los signos de buena salud para usted pueden ser diferentes de los de sus seres queridos. Su salud general también puede verse afectada por medicamentos, condiciones de salud y antecedentes familiares. Hable con su médico para obtener más información sobre sus signos y síntomas únicos.

PRESIÓN SANGUÍNEA

La fuerza de la sangre empujando contra las paredes de las arterias. Las arterias transportan sangre desde el corazón a otras partes del cuerpo. La presión arterial se mide envolviendo un manguito alrededor del brazo, bombeando aire hacia el manguito y escuchando el pulso. La presión arterial demasiado baja o demasiado alta puede causar problemas de salud. La presión arterial baja se llama hipotensión. La presión arterial alta se llama hipertensión.

COLESTEROL

Una sustancia similar a la grasa que se encuentra en todas las células de su cuerpo. El colesterol se encuentra en alimentos ricos en grasa. El colesterol se mide con un análisis de sangre utilizando una muestra tomada de su brazo. Si tiene demasiado colesterol en la sangre, puede causar presión arterial alta y enfermedades cardíacas.

TRIGLICÉRIDOS

Un tipo de grasa que se encuentra en muchos alimentos. Su cuerpo almacena calorías adicionales de los alimentos como triglicéridos. Los triglicéridos se miden cuando se mide el colesterol. Los triglicéridos altos pueden ponerle en riesgo de enfermedad cardíaca.

¿POR QUÉ NO EL IMC?

IMC significa índice de masa corporal. Es una medida de grasa dentro de su cuerpo, que se muestra como un porcentaje de su peso. Algunos médicos lo usan para medir su salud. El IMC no siempre es preciso y no tiene en cuenta otros factores como la masa muscular.

AZÚCAR EN LA SANGRE

También conocido como nivel de glucosa en la sangre o "azúcar". La glucosa es un tipo de azúcar en la sangre que proviene de los alimentos que consume. El azúcar en la sangre se mide tomando una pequeña muestra de sangre de la punta del dedo. Los niveles altos pueden causar diabetes. Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede hacer que se sienta mareado y ansioso.

PRUEBA DE HEMOGLOBINA A1c

Una serie de análisis de sangre que miden su nivel promedio de azúcar en la sangre durante dos o tres meses. La A1c se puede medir usando una muestra de la yema del dedo o un análisis de sangre usando una muestra tomada de su brazo. Esta prueba se utiliza para detectar la diabetes.

PROBLEMAS DE SALUD COMUNES



La diabetes y las enfermedades cardíacas son dos problemas de salud graves comunes.

Sus números pueden mostrar signos de estos problemas en desarrollo. Hable con su médico para obtener más información.

La diabetes es un problema de salud crónico o de larga duración que afecta la forma en que su cuerpo utiliza los alimentos para obtener energía. La insulina es una hormona que convierte el azúcar en energía. Cuando usted tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente o no puede producir insulina. Sin insulina, demasiado azúcar en la sangre permanece en su cuerpo y causa problemas de salud como un flujo sanguíneo deficiente. Algunas personas con diabetes perderán los dedos de las manos, los pies o los pies debido al flujo sanguíneo deficiente. Esto no es normal y se puede prevenir.

La enfermedad cardíaca incluye varios problemas de salud cardíacos diferentes. Si tiene alguna de estas afecciones, tiene una enfermedad cardíaca:

- Hipertensión
- Aterosclerosis
- Enfermedad de las arterias coronarias (CAD)
- Infarto
- Insuficiencia cardíaca

Los síntomas de la enfermedad cardíaca incluyen dolor en el pecho, dificultad para respirar y entumecimiento en la parte superior del cuerpo. Si siente alguno de estos síntomas, busque atención médica de inmediato.

ENTENDIENDO SUS NÚMEROS



PRESIÓN SANGUÍNEA (DESPUÉS DE DESCANSAR)

Su presión arterial se lee como un número entero superior "sobre" un número entero inferior. Por ejemplo, "110 sobre 70". El número superior se llama presión arterial sistólica. El número inferior se llama presión arterial diastólica.

BAJO 90 o menos	NORMAL 91-120 61-80	ELEVADA 121-129 61-80	ALTA ETAPA 1 DE HIPERTENSIÓN 130-139 80-89	ALTA ETAPA 2 DE HIPERTENSIÓN por encima de 140 por encima de 90	EMERGENCIA por encima de 180 por encima de 120
---------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---	--	---



COLESTEROL (DESPUÉS DE NO COMER ALIMENTOS DURANTE 8-10 HORAS)

El colesterol se muestra como tres números enteros con una unidad de medida (mg / dL). "HDL" y "LDL" son dos tipos diferentes de colesterol probados en una prueba de colesterol, también llamada panel de lípidos.

NORMAL Total: 200 mg/dL o menos LDL: 100 mg/dL o menos HDL: 60 mg/dL o más	INTERMEDIO Total: 201-239 mg/dL LDL: 101-159 mg/dL HDL: 41-59 mg/dL	EN RIESGO DE ENFERMEDAD CARDÍACA Total: 240 mg/dL o más LDL: 160mg/dL o más HDL: 40 mg/dL o menos
--	---	---

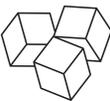
Nota: Algunas fuentes mostrarán niveles separados de colesterol para hombres y mujeres. Es importante entender que esta diferencia está relacionada con el nivel de la hormona estrógeno que se encuentra en su cuerpo. Cada uno de nosotros es único y nuestro nivel de estrógeno puede no relacionarse con nuestro género. Su nivel de estrógeno puede verse afectado por el embarazo, la menopausia, los medicamentos y más. Los antecedentes familiares y el estilo de vida también juegan un papel en su colesterol. Hable con su médico para encontrar el rango adecuado para usted.



TRIGLICÉRIDOS (DESPUÉS DE NO COMER ALIMENTOS DURANTE 8-10 HORAS)

Los triglicéridos se muestran como un número entero con una unidad de medida (mg / dL) en una prueba de colesterol, también llamada panel de lípidos.

NORMAL 150 mg/dL o menos	INTERMEDIO 151-199 mg/dL	ALTO 200-499 mg/dL	MUY ALTO 500 mg/dL o más
------------------------------------	------------------------------------	------------------------------	------------------------------------



AZÚCAR EN LA SANGRE Y A1C (PARA EL AZÚCAR EN LA SANGRE, SE PRUEBA DESPUÉS DE NO COMER ALIMENTOS DURANTE 8-10 HORAS. PARA A1C, PUEDES COMER NORMALMENTE)

El azúcar en la sangre se muestra como un número entero. A1c se muestra como un porcentaje. A1c es su nivel promedio de azúcar en la sangre durante 3 meses. Los números que se muestran aquí son para personas sin un diagnóstico de diabetes.

BAJO 70 mg/dL o menos	NORMAL 71-99 mg/dL A1c: 5.7% o menos	EN RIESGO DE DIABETES 100-125 mg/dL A1c: 5.7%-6.4%	DIABETES 126 mg/dL o más A1c: 6.5% o más
---------------------------------	---	---	---



NINGUNA DE LA INFORMACIÓN EN ESTE BOLETÍN DEBE USARSE COMO SUSTITUTO DEL ASESORAMIENTO MÉDICO DIRECTO DE UN PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA.

PARA SABER MÁS: [PRESIÓN SANGUÍNEA](#) [COLESTEROL](#) [TRIGLICÉRIDOS](#) [AZÚCAR EN LA SANGRE](#)

MANEJO DE SU SALUD



Más información en línea

Hacer un seguimiento de sus números es solo una parte de la gestión de su salud. El estilo de vida también juega un papel importante en su salud. Aquí hay algunas maneras en que puede mantener una buena salud.

LA ATENCIÓN PRIMARIA ES IMPORTANTE

Una de las mejores maneras de controlar su salud es visitar a un médico de atención primaria regularmente. Su médico puede darle consejos y puede recetarle medicamentos para ayudarlo a mantenerse en buen estado de salud.

CÓMO LIDIA CON LOS ASUNTOS DE ESTRÉS

El estrés tiene un impacto directo en la presión arterial. Muchas personas lidian con el estrés con cigarrillos, alcohol o uso de sustancias. Estas cosas pueden causar serios problemas de salud. Usted vale la pena el tiempo que lleva manejarlo de una manera saludable.

OBTENER AYUDA PARA LIDIAR CON EL ESTRÉS

Servicios de crisis (716) 834-3131
Línea de calor del condado de Erie Llamar: (716) 284-2941
Mensaje de texto: (716) 392-2221
Línea directa de adicción las 24 horas del condado de Erie (716) 831-7007

LO QUE COME IMPORTA

El consumo excesivo de sodio aumenta la presión arterial. El sodio es más que sal de mesa. Hasta el 75% del sodio que consumimos está oculto en alimentos procesados como salsa de tomate, sopas, condimentos, alimentos enlatados y mezclas preparadas. Obtenga más información sobre la nutrición y las etiquetas de los alimentos aquí: www.myplate.gov

¡PREGUNTE MÁS!

Si desea saber más sobre su salud, pregúntele a un médico o visite un laboratorio de análisis de sangre para obtener más pruebas. El médico puede ordenar pruebas basadas en los signos y síntomas que note. Puede realizar pruebas de niveles hormonales, vitaminas y nutrientes, infecciones y más. Usted conoce mejor su cuerpo, así que dígame a su médico si cree que algo anda mal. Consulte con su proveedor de seguros para saber qué está cubierto y cuáles pueden ser los costos.

CENTROS DE SALUD

Encuentre atención primaria, salud conductual y atención dental asequibles en un centro cerca de usted: snapcapwny.org/#safety

SEGURO DE SALUD



- Pregúntele a su empleador sobre los beneficios del seguro médico
- Llame al Departamento de Servicios Sociales del Condado de Erie al (716) 858-8000
- Visite mybenefits.ny.gov

REGÍSTRESE EN EL PORTAL DEL PACIENTE



Muchos proveedores de atención médica tienen un sitio web de "portal" donde puede crear una cuenta para iniciar sesión y ver su información de salud de forma privada. Allí, puede encontrar los resultados de su prueba antes de su próxima cita y prepararse para hacer preguntas importantes. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre el acceso al portal. Pida ayuda si no está seguro de cómo usar el sitio web de su portal.



ESTA ES UNA PUBLICACIÓN DE LA OFICINA DE EQUIDAD EN LA SALUD DEL CONDADO DE ERIE



Esta publicación está disponible en 5 idiomas en nuestro sitio web y en forma impresa.

La visión del Erie County Office of Health Equity es que todos en el Condado de Erie logren la máxima salud y bienestar. El Office of Health Equity se encuentra dentro del Erie County Department of Health.

¿Quiere saber más?

Visite www.erie.gov/health-equity

Envíenos un correo electrónico a HealthEquity@erie.gov



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY
www.erie.gov/health-equity